

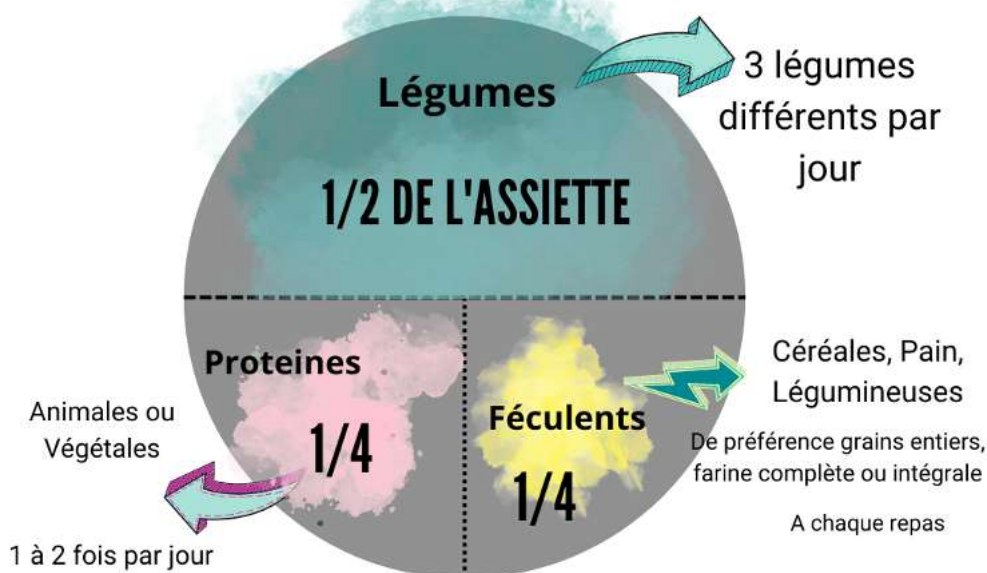
Nutrikif

bien manger ⇄ manger bien



Assiette équilibrée

Une assiette équilibrée se découpe en 3 parties principales :
½ de l'assiette doit être composée de légumes
¼ de féculents
¼ de protéines animales ou végétales.



Légumes :

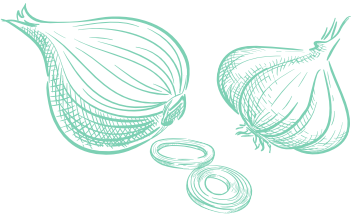
De toutes les couleurs, nous pouvons en trouver à chaque saison et les consommer frais, en bocaux ou surgelés.
Il est intéressant d'intégrer **3 légumes différents par jour (dont 2 verts)** pour profiter des fibres, vitamines et minéraux essentiels à notre organisme.

Féculents :

Les féculents doivent occuper un quart de l'assiette, ils sont représentés par :

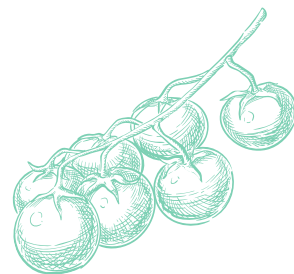
- **Céréales** (blé, avoine, riz, maïs, seigle, orge, millet) et **pseudo-céréales** (quinoa, sarrasin)
- **Tubercules** (pomme de terre, patate douce, manioc etc)
- **Légumineuses** (lentilles, pois chiche, pois cassés, haricots blanc et rouge, fèves, soja).

On retrouve donc dans la catégorie des féculents tout ce qui est à base de farine (Pain, pâtes, tarte etc).



Nutrikif

bien manger ⇄ manger bien



Assiette équilibrée

Protéines :

Protéines animales ?

(recommandation PNNS N°4)

***Viande** : 4 fois/semaine (500gr maximum par semaine) : privilégier la volaille et limiter le bœuf, l'agneau et le porc.

***Charcuterie** : 150 gr par semaine maximum

***Poisson** : 3 fois/semaine dont un seul poisson gras par semaine (saumon, maquereaux, sardines, hareng...)

***Œufs** : 6 œufs/semaine (à diminuer à 3/semaine en cas de dyslipidémie)

Protéines végétales ?

***Légumineuses** : au moins 2 fois/semaine, il faut les associer aux céréales pour qu'elles constituent une protéine de qualité (1/3 légumineuses et 2/3 céréales) (cf fiche végé)

***Protéines de soja** (tofu, tempeh) et de **blé** (seitan) : tous les jours, mais en surveillant les produits transformés (ajout de sucre, conservateurs...)

Pour aller plus loin :

<https://www.anses.fr/fr/content/les-prot%C3%A9ines>

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT-Ra-Prot%C3%A9ines.pdf>

Produits laitiers :

Hormis pour les personnes qui souffrent d'allergie aux protéines de lait de vache ou d'intolérance au lactose, il est conseillé par le PNNS de consommer des produits laitiers 1 à 2 fois/jours. **Le fromage est à consommer 3 fois/semaine.**

Matières Grasses :

Le « gras » est nécessaire au bon fonctionnement du corps pour ses vitamines et ses oméga 3 et 6. (Cf fiche "gras et sel")

Fruits :

2 à 3 portions de fruits max par jour sont recommandées.

Il est préférable de consommer un fruit entier et cru plutôt qu'une compote et même plutôt qu'un jus. Le fruit entier contient plus de vitamines et de fibres, **le manger cru et entier diminuera l'absorption du sucre au niveau intestinal, il sera plus rassasiant et le fructose y sera moins néfaste.**